



心をつないで走りぬいた 生坂小学校運動会

令和元年度 生坂村の決算

議会9月定例会で認定

令和元年度生坂村歳入歳出決算が九月村議会定例会で認定されました。

第五次総合計画の最終年度となる令和元年度は、当計画を基幹として、過疎地域自立促進計画やいくさか「村づくり」計画に基づく、住民福祉の向上や産業振興等を図るための各種事業の実施と、人口減少対策における「生坂村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に沿った施策を着実に推進しました。

主な建設事業として、前年度予算を繰り越した道路改良事業

(村道二級一号線等)は、元年度に完了しました。また、人口減少対策として若者定住促進住宅二棟の建設を行いました。

産業振興事業では、県営中山間総合整備事業による用排水施設整備、農道整備、圃場整備が計画的に実施されました。単独事業では、令和三年三月に運営を開始する穂高広域施設組合新ごみ処理施設の建設工事負担金を支出しました。

防災・減災対策の強化として、役場庁舎非常用電源の整備、消防小型ポンプ積載車一台を更新しました。

災害復旧事業では、令和元年一〇月の豪雨災害により被害を受けたことから、道路及び農林業施設の復旧工事を実施し、早期復旧に努めました。

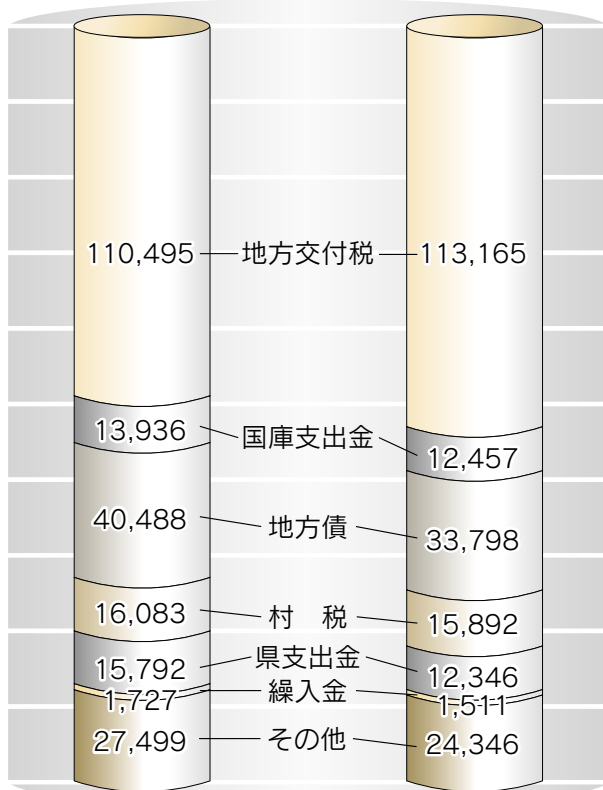
ホームタウン契約を結ぶ松本山雅FCと連携し、村民運動会や元気づくり支援金を活用したランニングイベントの開催、ホームタウンデーの特産品販売等、地域活性化や青少年育成に向けた新たな取り組みも行われました。

子育て支援事業は、保育料の三歳以上、第三子以降の無料化や、一八歳までの子どもを持つ世

普通会計の歳入歳出

歳入

令和元年度 21億3,515万円
平成30年度 22億6,020万円



平成30年度

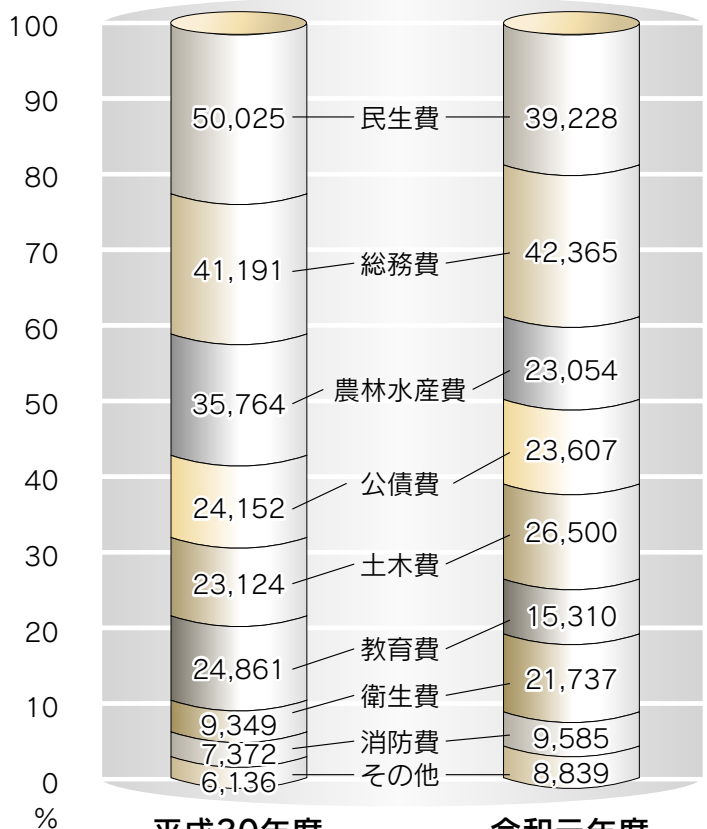
令和元年度

※その他は、使用料、繰越金、地方譲与税など

歳出

令和元年度 21億 225万円
平成30年度 22億1,974万円

(単位:万円)



平成30年度

令和元年度

※その他は、議会費、商工費、災害復旧費

(普通会計とは一般会計と村営バスの特例会計を合計したものです)

帯の水道料金補助により生活支援を行う「健やかに産み育む子育て支援金」、保育園、小中学校の給食費の無償化を行い、子育て世代の経済的な負担軽減を図りました。

保健事業では、各種検診や教室を通じた健康指導、訪問事業などを実施しました。その他にも、各種ワクチン接種や出産祝金等の事業を行い、子どもから高齢者までの安心安全な暮らしのための支援や取り組みを展開しました。

元年度の普通会計の歳入決算は、村税一億五、八九二万円、地方交付税は一億三、一六五万円、前年度に比べ、二、六七〇万円の増額となりました。ハード事業の減少に伴い、特定財源の国庫支出金は、前年度比一、四七九万円減の一億二、四五七万円、県支出金は三、四四六万円減の一億二、三四六万円となりました。また、地方債は、平成三〇年度から繰越した事業分も含めて三億三、七九八万円の借入を行いました。普通会計の歳入総額は、前年度比一億二、五〇五万円減の二億三、五二五万円となりました。歳出決算は、普通建設事業で社会資本整備総合交付金事業、



定住促進住宅建設事業、県営中山間総合整備事業等の実施により全体で三億四九、三二万円、前年度より二億一、一〇八万円の減額となりました。また、義務的経費では人件費で三億五、一五七万円、公債費で二億三、六〇七万円となりました。その他、積立金は七、一九八万円の積立を行い、特別会計を含めた年度末の積立金の残高は十七億〇、二六九万円となりました。

普通会計の歳出総額は二億二、二五万円で前年度比一億一、七四九万円の減額となりました。

今後も、きめ細やかな住民サービスの提供、福祉の向上や産業振興等、村の活性化を図る各施策を進めながら、財政運営の健全化に努めていくこととします。

積立金（貯金）の状況

(単位:万円)

	元年度増減	元年度末計	会 計 名
財 政 調 整 基 金	38	52,269	一 般 会 計
減 債 基 金	5,237	21,480	
土 地 開 発 基 金	0	1,916	
ふ る さ と 育 成 基 金	0	1,860	
地 域 振 興 基 金	89	62,897	
ふ る さ と 水 と 土 基 金	0	705	
地 域 福 祉 基 金	0	13,027	
中山間地域活性化推進事業基金	0	1,018	
福祉の村づくり推進基金	0	1,723	
ふるさと「いくさか」応援基金	1,740	4,897	
有線テレビジョン放送施設等管理運営基金	228	1,182	
森 林 環 境 譲 与 税 基 金	66	66	
小 計	7,398	163,040	
国 民 健 康 保 険 基 金	-200	7,220	国 保 特 別 会 計
福 祉 セ ン タ ー 基 金	0	9	福祉センター特別会計
介 護 保 険 支 払 準 備 基 金	0	0	介護保険特別会計
小 計	-200	7,229	
合 計	7,198	170,269	

村債（借金）の状況

区 分	令和元年度末現在高	平成30年度末現在高
普通会計	26億8,099万円	25億6,321万円
簡易水道	1億3,315万円	1億3,350万円
下 水 道	4億5,861万円	5億1,411万円
合 計	32億7,275万円	32億1,082万円

会計別決算額

(単位:万円)

会計区分	歳入総額	歳出総額	差引額
普 通 会 計	一般会計	212,560	209,362
	村営バス	3,390	3,298
	(会計間繰入)	△ 2,435	△ 2,435
	小 計	213,515	210,225
福 祉 セ ン タ ー	簡 易 水 道	11,181	11,180
	国民健康保険	7,148	7,043
	農業集落排水	24,360	24,327
	介護保険	9,065	9,023
	後期高齢者医療	30,823	30,820
	後期高齢者医療	2,861	2,861
	小 計	85,438	85,254
	合 計	298,953	295,479

村税の状況

(単位:万円)

区 分	決算額	収入未済額	不納欠損額
村 民 税	6,371	136	37
固 定 資 産 税	8,636	187	187
軽 自 動 車 税	738	6	2
村 た ば こ 税	147	0	0
合 計	15,892	329	226

「収入未済額」…その年度の歳入として調定した額のうち、会計年度中に納入されなかった額のこと。この収入未済金は、翌年度も引き続き徴収に努めることになります。
「不納欠損」…滞納分の徴収金が破産、死亡、行方不明等、何らかの理由により徴収できなくなったとして、その調定の金額を消滅させること。(その処理を行った金額)

●総務部門

(単位：万円)

広報「いくさか」	132
公共施設個別施設計画策定業務	825
村民会館、役場手摺設置工事	127
いくさか大好き隊事業（隊員12名）	4,241
生坂村絆づくり支援金（6団体交付・過疎対策事業債ソフト分）	139
ふるさと納税返礼品負担金	554
移住定住及び空き家対策事業補助金	200
第6次総合計画作成業務	223
交通災害共済会費（全村民無料化）	50
区振興交付金（10地区）	445
C A T V・ブロードバンド施設関係	533
戸籍・住民基本台帳関係	1,072
結婚祝金（4件・過疎対策事業債ソフト分）	40

●民生部門

福祉医療給付事業	1,281
社会福祉協議会事業補助金	681
障がい者自立支援サービス費（障がい福祉サービス費、地域生活支援事業等）	3,099
障がい者福祉事業	414
シルバー人材センター運営負担金	194
復活！生坂産「ころ柿」事業（元気づくり支援金事業）	58
老人クラブ活動補助金等交付支給（連合会1、支部5）	49
後期高齢者医療広域連合負担金	2,977
養護老人ホーム措置費（5人）	673
長寿祝金事業（白寿2人、米寿26人）	35
生きがい活動支援通所事業（延べ747人）	638
配食サービス事業 延べ5,849食	234
高齢者生活福祉センター運営事業（14世帯16名）	628
寝たきり老人理髪給付事業（延べ50人）	7
保育所運営費	6,786
児童手当支給事業	1,981
健やかに産み育て子育て支援事業（延べ255名・過疎対策事業債ソフト分）	66

●衛生部門

伝染病予防対策事業（過疎対策事業債ソフト分）	432
病院群輪番制病院運営事業負担金	32
成人病予防対策事業（各種検診他）	435
出産祝金支援事業（15名・過疎対策事業債ソフト分）	175
母子保健事業、幼児眼科健診事業、子育て支援犀龍小太郎助成金	98
安曇野松筑広域環境施設組合負担金	233
可・不燃ごみ処理委託料 等	913
穂高広域施設組合負担金	2,759
穂高広域施設組合新ごみ処理施設建設工事負担金	5,811

●農林部門

令和元年度県営中山間総合整備事業いくさか地区	4,650
米の生産調整対策関連事業（村内一円）	102
（公財）生坂村農業公社運営事業（保有合理化事業等）	3,294
青年就農給付金事業（経営開始型）	675
産地パワーアップ事業（4経営体）	446
中山間地域直接支払事業（8集落・40.4ha）	795
多面的機能支払交付金事業（共同活動7地区、向上活動2地区）	496
施設管理補助金（3施設）	262
鳥獣害防除機具設置事業補助金（12件）	53
有機で創る元気な里づくり事業 スーパーばかしを作った野菜作り（元気づくり支援金事業）	258
生き生き生坂農業所得向上応援プログラム事業（元気づくり支援金事業）	641
クリーン精米機設置に伴う造成工事	140
鳥獣被害防止対策侵入防護柵設置工事（小立野区、下生野区）	409
松林健全化推進事業（空中散布防除、伐倒くん蒸処理）	1,076
林道橋梁点検診断業務	247

●商工観光部門

商工会補助金及び小規模事業指導費	400
いくさかマル得商品券発行事業補助金	195

●土木部門

社会資本整備総合交付金事業（繰越分）	
道路改良工事（村道西398号線 宇留賀）	2,501
法面工事（村道2級3号線 日岐）	2,128
道路改築工事（村道1級1号線 草尾）	3,672
令和元年度社会資本整備総合交付金事業	
道路改良工事（村道西646号線 グリーンベルト）	2,617
水道管仮設・布設替工事（宇留賀）	552
道路舗装工事（村道東646号線 上生坂区大原）	587
各工事測量、積算設計監理業務等委託（5件）	603
村単道路工事（6件）（繰越事業含む）	2,104
除雪事業費	192
若者定住促進住宅宅地造成工事（繰越分）	3,661
若者定住促進住宅建設事業	5,158

●消防部門

小型動力ポンプ積載車購入（草尾部）	843
消防団活性化事業備品整備	105
役場庁舎非常用電源整備事業	2,640

●教育部門

小学校	
スクールバス運行委託料	230
学級支援員配置事業、学校図書館司書配置事業	550
小学校施設改修事業	213

中学校	
ICT共同調達負担金	136
外国青年（ALT）招致事業	387

社会教育及び社会体育事業等 その他	
文化講演会等、文化系教室等費用（6教室）	32
体育系教室（9教室）、各種大会等	64
体育協会補助金	58
地域未来塾	47
海洋センタープールろ過機ろ材交換、タンク内塗装修繕工事	156
イクラン！松本山雅FC（元気づくり支援金事業）	139

児童館・生涯学習施設事業	
児童館・児童クラブ事業、放課後子どもプラン推進事業	541
図書館司書配置事業、学級支援員配置事業	321

その他教育事業	
私学助成補助（6名）、奨学金（大学生4名）	228
入学祝金支給事業（32名・過疎対策事業債ソフト分）	52
標津町中学校交流学习事業	128

給食センター事業	
学校給食安心・安全対策事業補助金、学校給食弁当代替者対応補助金	562

●災害復旧部門

土木災害復旧事業	
道路災害復旧工事（村道2級2号線 池沢）	1,617
〃（村道2級10号線 込地）	8,514
各工事測量・積算設計管理業務等委託（3件）	1,381
農地災害復旧事業	
台風19号豪雨災害復旧工事（下生野揚水機）	995
台風19号豪雨災害復旧工事（下生坂）	165
林道災害復旧事業	
林道災害復旧工事（池沢線）	64

生坂村の財政健全化判断比率等の状況

財政健全化判断比率等の状況

地方公共団体の財政の健全化を目的とした「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、市町村は毎年度健全化判断比率を監査委員の審査に付して議会に報告し、公表することが義務づけられています。

令和元年度の決算等の数値を用いて、健全化判断比率や資金不足比率を次のとおり算定し、7月に監査委員の審査を受けて9月に議会へ報告を行いました。

令和元年度決算に基づく生坂村の健全化判断比率

健全化判断比率(指標名)	生坂村	早期健全化基準	財政再生基準	解 説
①実質赤字比率	—	15.00	20.00	標準財政規模に対する一般会計等(村では「一般」、「村営バス」会計を言います)における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
②連結実質赤字比率	—	20.00	30.00	標準財政規模に対する地方公共団体すべての会計における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
③実質公債費比率	6.9%	25.00	35.00	標準財政規模に対する一般会計等が負担する元利償還金、準元利償還金の割合の3カ年平均 [参考:前年度/生坂村 7.2%]
④将来負担比率	—	350.00		標準財政規模に対する一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の額の割合 [参考:前年度/生坂村 —]

※当村では実質赤字、連結実質赤字、将来負担比率が生じなかったため、「—」…数値なしとなりました。

令和元年度決算に基づく生坂村の資金不足比率

会 計 名	資金不足比率	経営健全化基準	解 説
簡易水道特別会計	—	20.00	各公営企業会計における事業規模に対する資金の不足額の割合 … 公営企業会計にあっては、生坂村は左記の3会計があります。 [参考:前年度/生坂村3会計とも —]
農業集落排水特別会計	—	20.00	
福祉センター特別会計	—	20.00	

※当村では資金不足が生じなかったため、「—」…数値なしとなりました。

◎村の財政状況について、健全化判断比率や解説に関する用語説明などは、生坂村ホームページで公表しておりますので、ご覧ください。

URL:<http://www.village.ikusaka.nagano.jp>

◎県内の状況は、長野県ホームページでもご覧いただけます。

URL:<http://www.pref.nagano.jp>

令和元年度 村長交際費の状況について

内 容	金 額	備 考
激励金	13,000	
総会等に係る酒	46,388	各種団体
村特産品試供品	147,130	ぶどう他特産品
計	206,518	

(単位:円)



穂高クリーンセンターの新ごみ処理施設は 12月からごみを焼却しての試運転を開始します

令和3年3月1日の本稼働に向けて、12月から実際にごみを焼却する試運転を開始する運びとなりました。試運転では、実際にごみを焼却処理しながら各機器の調整や性能確認などを行います。下記のスケジュールで新ごみ処理施設へのごみの受入れを開始します。

【新ごみ処理施設へのごみの受入れスケジュール】

可燃ごみ (市町村収集、直接持込み)	令和2年11月19日 搬入開始予定
不燃ごみ (市町村収集、直接持込み)	令和2年11月19日 搬入開始予定
可燃性粗大ごみ (直接持込み、許可業者の持込み)	令和3年2月1日 試験受入開始 令和3年3月1日 本格受入開始



新ごみ処理施設のごみピット

既存の施設では受入のできなかった可燃性粗大ごみの受入れが新ごみ処理施設では可能となります。初めての試みでもあり、施設内でのトラブル回避のため、持ち込み前にご連絡ください。

お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

組合の電話番号は「0263-82-2147」です。(電話番号は変更しません。)

試運転期間中は、安全第一で実施して参りますので、引き続き皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】 穂高広域施設組合 電話 0263-82-2147

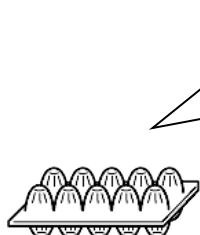
プラスチックごみの分別に注意をお願いします



最近、卵の包装に使用されている容器で、ラベルに「容器：PET」「ラベル：PP」などの表示のあるものが、ペットボトルに分別されていることが多く見られます。

分別のポイント

容器のラベルに  のマーク表示があり、汚れが付着していなければ、原則  マークが付いているもののみを“もえないごみ袋”に入れて出してください。

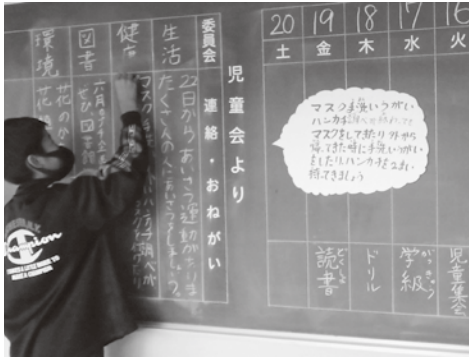


※ 表示の一例

※ プラマークの近くに「PP」や「PE」「PET」などの小さなアルファベットが表示されていることがあります。これはプラスチックの素材を表している記号で、分別する際には直接関係ありません。

分別は  マークで判断してください。

生坂小学校 児童会活動紹介



生坂小学校では本年度、四つの委員会で活動しています。それぞれの委員会で、目標に向けて様々な活動に取り組んでいます。各委員会の目標、活動内容をご紹介します。

生活委員会

一 委員会目標

「いじめがなく、全校のみんながあいさつをし、明るい学校にしよう」

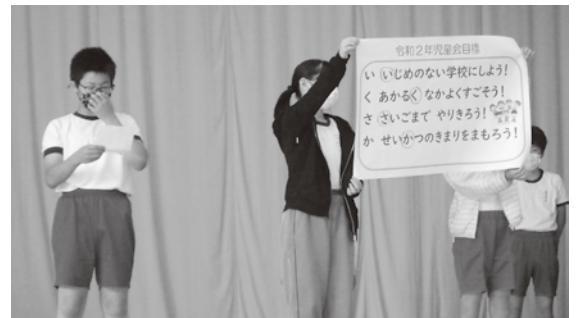
二 メンバー

児童会長・委員長：平林巧大
児童会副会長・副委員長：吉澤颯真
書記：松本葉里・牛越美音
五年生・五十嵐拓実・皿井愛子・平林紗妃・平林蘭
四年生・小池柊都・平林花帆・山口ゆう

三 これまで活動して

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で思うように活動ができていませんが、その中でも、ぼくたちは、あいさつ運動に力を入れました。

はじめの計画では、毎朝、各学年順番に、生活委員があいさつ訪問をする予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染症予防のため、これを中止し、昨年まで行っていたあいさつビンゴを参考に、あいさつカードを作り、あいつをしたら色を塗りマスを進めていくものです。楽しみながら、



健康委員会

一 委員会目標

「全校のみんなが健康でいられるような活動をしよう」

二 メンバー

委員長：藤澤恒亮
副委員長：小口真白
書記：平林翼紗
五年生・市川結唯・後藤杏奈・吉井智哉
四年生・高木胡野奏・濱野楽・

平林隼

三 これまで活動して

今年は、昨年度までとは違うやり方で児童会活動を行いました。

まず、はじめに新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐための呼びかけポスターを作り、校舎内に貼りました。ポスターの内容は、マスクの着用やハンカチを二枚もつてくること、手洗い・うがいをすることです。

また、ポスターで呼びかけるだけでなく、手洗い・うがい、ハンカチ調べなども行いました。休校明けだったこともあり、一回目のハンカチ調べは六年生中心に行いましたが、二回目は、委員のみんなと一緒に取り組むことができました。

当番活動も、みんなで協力してできているのでこれからも、続



けていきたいと思っています。

図書委員会

一 委員会目標

「全校のみんなに図書館に来てもらえるように工夫しよう！」

二 メンバー

委員長：藤澤琴羽
副委員長：日岐愛美
書記：小林義典
五年生・腰原桜・中山愛唯・平林真依・森野晃如
四年生・高木つき・宮川隼斗・森野彩七

三 これまで活動して

今年は、新型コロナウイルス感染症対応の休校等で、予定していた企画がすべてできなくなっていました。

昨年度末の第一回児童会でも、きず、新年度になってから、第一回を行いました。最初の児童会は、全然うまく進められませんでした。でも、少しずつうまく進められるようになってきたので良かったです。

また、やろうとしていた活動も計画し直し、七月には「七夕企画」を計画しました。短冊に図書館に入れて欲しいリクエスト本を記入し、飾りました。他にも、今



は読書グランプリを行っています。たくさん図書館に来て本を借りてもらえるように、企画を考えました。

当番活動も、一学期は委員のみんなが忘れずに、毎回できているので良いと思います。二学期も、全校のみんなが使いやすい図書館になるようにしていきたいです。

環境委員会

一 委員会目標

「体育館のルールを守れて、そうじができる学校を作ろう！」

二 メンバー

委員長：金元夢唯

副委員長：原田優歩

書記：深澤里駆

五年生：櫻田ひかり・藤澤嘉人・

藤原優杏・森野有道

四年生：金元拓夢・日岐愛莉・

藤澤泰良

三 これまで活動して

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の休校などで、はじめに考えていた活動ができませんでした。その分、日々の当番活動を委員のみんなで確認し、体育館の使い方を見直すことができました。

児童会の時間は、委員のみんながたくさん意見を出してくれて、児童会がスムーズに進み、新しい活動も取り入れることができました。人権の花の世話では、水やりを忘れず、きれいな花を育てることができ、九月終わりには、道の駅や村役場などに届けることができました。地域の方々に見てもらえてうれしく思います。

また、体育館の使い方を見直しをし、新しい体育館のマナーを作りました。全校のみんながけがを



する人がいなくなったり、けんかも少なくなったりして良かったです。引き続き、当番活動をしつかり行っていきたいと思います。

運動会を開催

新型コロナウイルスの影響で開催が危ぶまれていた運動会。当初予定の五月から九月一九日(土)に変更して、開催することができました。



● 紅組応援団長 平林 巧太

ぼくは、一年生のころ初めて運動会の応援を見て、ぼくも早く六年生になって応援団長になりたいと思うていました。

しかし、ぼくが六年生になったとき、世界中で新型コロナウイルスが流行してしまいました。そのため、運動会の開催は決まったものの、応援合戦ができるかどうか、ぼくは不安でした。応援合戦ができること決まったとき、ぼくは、すごくうれしかったし、自分の力を出し切ろうと思いました。

運動会当日、ぼくは自分の全力を出し切ろうと思いました。しかし、本番の緊張のためか、自分の中での全力が出せませんでした。ぼくは、残念に思いましたが、母は、すごく良かったとほめてくれました。

ぼくは、長い間、あこがれていた応援団長になれたうれしさと母にほめられたうれしさと、胸がいっぱいになりました。とても思い出に残る楽しい運動会になりました。



● 白組応援団長 吉澤 颯真

ぼくは、白組の応援団長でした。開会式の時の選手宣誓では、とても緊張しました。フェイスシールドをしていましたが、はっきりした声で選手宣誓をすることができました。

次の応援合戦では、ウェーブや三三七拍子など白組のみんなと、かっこよくできてよかったです。



ぼくは、運動会で絶対勝つという思いを込めて、一生懸命やりました。

最後に、エールの交換では、赤組は敵だけれど赤組も白組の一緒にがんばろうという気持ちを込めて行いました。団長同士で言う「最高の運動会にしよう。生坂小学校」というところは、今まで以上に気持ちを込めて大きな声で言うことができました。

結果は、白組が負けてしまったけれど、応援団や白組のみんなと協力してできました。赤組のみんなとも良い勝負ができたと思います。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、運動会が大幅に変わってしまった、応援合戦の仕方でも大きく変わってしまいました。戸惑うこともたくさんありましたが、思い出に残る良い運動会ができてよかったです。

令和二年九月二六日

第五一回 かしわ祭を終えて

生坂中学校三年生の感想

今までの活動の中で一番頑張った 周りを頼っていいということを知れた 臨機応変に対応する力をこれから生かしていきたい (平賀朋花)

バタバタした準備の中にも楽しさがあつた 緊張でいっぱいになっていたけど、吹奏楽部の演奏をすることができたし、学年の発表も楽しむことができた (小林 綾)

中学校最後のかしわ祭が終わった いろんなハプニングがあり大変だった 準備から当日まで、あつという間でしたが、全力で楽しめてよかった (瀧澤紗羽)

玄関装飾の準備を夏休み前から始めてきた 9月の後半からは、全校生徒の目標を貼る作業がいそがしかった でも、でき上がったときの達成感が強かった これからも余裕をもって笑顔で進めていきたい (平林 凜)

吹奏楽部の発表 私たちにとって最後のステージ(引退)だったけど、全校が盛り上げてくれたので私たちも楽しむことができた また、初めて演出をしたけど思い出になった 生徒会企画でも、全校生徒で楽しむことができたし、みんなで盛り上げてくれた (太田実花)

常に次の行動を考えながら、こまめにシナリオを見て「この時に～しなきゃな」と確認することができた けっこうミスしちゃったと反省もあるけど、臨機応変に対応することができた (赤羽弥音)

人前で話すときの緊張を克服できた 緊張しても、堂々としているように心がけ「自分をよく見せようとしなくていい いつもの自分を見せればいい」と言い聞かせ、がんばりました (小林江美)

縮小になってしまったけど、去年と同じくらい楽しむことができた その理由は、1日の中でいろいろな感情を味わえたからだと思う かしわ祭では、感動したり、笑ったり、驚いたり、いろいろな感情をみんなで共有できて楽しかった (金元夢果)

準備がとても長かった でも、本番はあつという間に終わった 学年発表は真面目につくり過ぎたから、笑いをもう少しとりかたかった そんなにたくさんのことをしたわけじゃないけど、とても楽しかった (藤原遼人)

自分から進んで積極的に声を出すことをがんばった 早めに下準備を行い、ステージバックを完成させ、当日全校の前で発表することができた 報告・連絡・相談の中の、特に相談をこれからも大切にしたい (原田創意)

空いている時間も、できる限り準備にあてた 自分のする仕事も、他の人の仕事も手伝えたし、しっかりできた 高校の文化祭で、今回成功したことを生かしていきたい (立石孝亮)

全校のみんなが準備や片付けをしている中で、開祭式や閉祭式のムービーを作ったことが心に残った 周りを見て行動し、仲間がとまどっているところを助けたり、指示したり、自分から動いていくことができた (高木そら)



バックのイラストは「かしわの葉」です。(大西)

健康応援隊 実施報告

◆下生野地区

(南部交流センター)

九月二日開催

八名の方に「ご参加いただき、天野先生の「からだの中を動かす健康体操」を行いました。

朝晩涼しくなりましたが、日中は晴れて暑い中、感染症対策のために窓を開けて、隣の人との距離を取って行いました。初めて参加した方もいらつしやいましたが、皆さん、熱心に天野先生の話を聞きながら、座位での体操やマツサージを行いました。転倒予防のために足のマツサージを行い、すぐに効果を感じて、感動していた方もいらつしやいました。



健康○×クイズでは、頭をひねって考えたクイズから、皆即答だったクイズまで、楽しく学んでいただきました。

健康○×クイズでは、頭をひねって考えたクイズから、皆即答だったクイズまで、楽しく学んでいただきました。

◆小立野地区(小立野公民館)

九月三日開催

さわやかな風が心地よく吹くなか「認知症サポーター養成講座」を小立野公民館において行い、五名の方に「ご参加いただきました」。

「認知症の症状か？加齢の物忘れか？」の○×クイズからスタートしました。その後、保健師より脳の仕組みや認知症の症状についての説明、また、予防の話をさ



せていただき、簡単にできる予防運動を皆さんで行いました。そして、認知症の高齢者への対応についての劇や、徘徊中の高齢者の劇を見ていただきながら、認知症の方への対応の仕方を皆さんで考えました。

皆さん、熱心に勉強していただき、「来てよかった」との声もいただきました。今回は五名の認知症サポーターが誕生しました。認知症は決して他人事ではなく、私達一人ひとりの問題です。認知症サポーターが増えていくことで、地域全体に偏見のない、正しい理解が広がることを願っています。

◆上生坂地区

(高齢者生活福祉センター)

九月一〇日開催

朝は雨模様でしたが、応援隊が始まる頃にはお日様が顔を出し、気持ちのいい気候となりました。

今回は四名の方に参加いただきました。皆さん、今回が応援隊参加初めてとのこと、今まで記事でしか知らなかった天野先生に、直接体操を指導してもらうことを楽しみにしてください。



たようです。

お尻の筋肉を締める体操では、力の入れ方がわからず、イメージをつかんでもらうために、天野先生の筋肉を触らせてもらうことに。その硬さにびっくり！でも、皆さん、力の入れ方を習得し、それぞれ引き締め運動を行いました。年を重ねても鍛えれば筋肉は応えてくれます。ぜひ続けるよう天野先生からもお声掛けがありました。

◆草尾地区(草尾交流センター)

九月三日開催

毎年、天野先生の体操を楽しみにして下さっているという草尾区の皆さま。今年度は、一〇名の方に「ご参加いただきました」。

まずは、腹式呼吸。普段の胸式



呼吸とは違い、お腹を膨らませて生坂の美味しい空気を沢山吸う事で腸が動き、便秘にも効果があります。また、夜寝る前に行うと、心地よい眠りにつくことができるそうです。ぜひ自宅でも続けていただければと思います。

体操の後は、感染症や栄養にまつわる○×クイズを行いました。皆さん意識が高く、全問正解の方も多くいらつしやいました。ぜひ、お料理を作る際の参考にしてください。

各地区、健康応援隊にご参加くださった皆さま、思い出した時にやってみてくださいね。

ご協力いただいた区長、常会長、健康推進員の皆さまに感謝申し上げます。



Vol.17

「いくさかの郷」だより

道の駅いくさかの郷／生坂村5204番地1 ☎0263-69-1930 Fax 0263-69-1931

『193クーポン』販売、19日(土)は特産市・かあさん家 お彼岸セールも同時開会で大賑わい!! 入場制限も

9月19日(土)、いくさかの郷直売所レジで利用できるプレミアム付き商品券「193クーポン」を、午前9時からいくさかの郷前で発売、午前10時から、道の駅「今井恵みの里」と道の駅「信州新町」でも特設ブースで販売が行われました。

「193クーポン」は、農林水産省の山村活性化対策事業を活用して発行したもので、500円の商品券3枚1セットを1,000円で販売しました(総発行数2,000セット)。

20日(日)以降はいくさかの郷で販売され、用意した2,000セットは4連休の終了を待たずに完売となりました。

また、19日(土)は、毎月恒例の村内団体による「いくさかの郷特産市」が10時から行われ、おじさま倶楽部の「手打ちそば」、女・人竹っこクラブの「竹っ子弁当」と「竹っこおやき」、こなもん工房の「石窯焼きピザ」が販売されたほか、直売所では、かあさん家「お彼岸セール」も開催され、「梅おこわ」や「ぼたもち」のほか、「おまんじゅう」「おからドーナツ」「かあさん豆腐」など、かあさん家の人気商品がお得に販売されました。

4連休は小雨模様や曇り空が続き、爽やかな秋空とはいかない天気でしたが、「193クーポン」やテレビCMの効果もあってか、収穫最盛期を迎えたぶどうやかあさん家の商品を買いたいお客様に連日たくさんご来店いただき、大変な賑わいとなりました。

収穫・出荷作業などで忙しい中、多い日は何度も直売所にぶどうを補充していただいた生産者の皆さん、本当にお疲れさまでした。皆様のおかげで直売所の9月の売上も、前年度より倍以上伸び、オープン以来最高の売り上げを記録することができ、ありがとうございました。



今回販売した193クーポン(上/1セット3枚)と、各所での販売の様子(中:いくさかの郷、左下:信州新町、右下:今井恵みの里)



直売所内は特産のぶどうが並び、かあさん家商品もお買い得で大にぎわい。密集を避けてお買い物をしていただくため、入場制限をしました。



売り場に並べてもすぐ売り切れてしまう「おまんじゅう」の人気に応えるため、お母さんたちは大忙しでした。

やまなみ荘 おやき奮闘記



信州といえはお蕎麦とおやき
が有名ですが、ついに、やま
なみ荘でもおやきを製造販売する
ことになりました。

しかし、おやきを作ったこと
のある職員は数人いるものの、
商品として販売したものを作っ
た職員はおらず、どうなること
やら前途多難。不安だらけで始
めることになりましたが、職員
一丸となって取り組みました。

何をするのかわからないこと
だらけですので、まずは、おや
きの作り方から教わります。元
わらく店主の寺島慶次さんを講
師にお招きして、キジの作り方
から焼き方まで一から教えても
らうところから始めました。

ひとつひとつ確認して、重さ
を量ったり、感触を確かめたり



んなキジを使っていくか悩むと
ころです。

寺島さんは、キジを片手に乗
らないくらい大きさに広げ、
これでもかというほど具材を乗
せて、器用に丸めていきます。
あつというまに包んでしまうの
ですが、これがやってみると大
変です。皮の厚さを均一にする

しながら進めま
す。柔らかいキジ
で焼けば柔らかい
おやきになります
が、皮が破れやす
くなります。キジ
を練って粘りをだ
せば破れにくくな
りますが、かたい
おやきができるそ
うで、これからど

のが、とても難しいのです。

焼き方にもコツがあります。

寺島さんに、おやきの様子を確
認しながら小まめに位置を調整
する方法など、細かなコツを教
わりました。灰の中で様子を見
ながら蒸し焼きにしますが、火
に近すぎるとすぐ焦げてしま
います。

そうして一ヶ月半、小麦粉の
配合や固さ、キジの量、具材の
大きさや量など、試行錯誤を繰
り返しなが商品化に向けた試
作を繰り返しました。

一〇月一日からは、やまなみ荘
のおやきを一個二四〇円で販売
させていただいております。製
造場所では販売せず、やまなみ
荘のロビーで販売していますの
で、ぜひお召し上がりください。



ゆのんびり 湯ったり やまなみ荘

稲刈り、脱穀が終わり農事が
一段落ついた頃ではないでしょ
うか。ねぎらいに、新しい生活
様式で、お燗酒で乾杯。といき
ませんか？

やまなみ荘では、一〇月一日か
ら二月二十五日まで、夜の部の広
間で「地酒プラン」を開催してい
ます。三種類の日本酒を味わい、
折詰めのおつまみを召し上がっ
て、くつろいでいただきたいと思
います。三名様以上のご予約で
村内マイクロ送迎をいたします。

また、同じく一〇月一日からや
まなみ荘自家製「灰焼きおやき」
を売店にて一個二四〇円（税込）
で販売しています。食堂ではお
やきと食事のセットをご用意し
ております。新しく始めた事業
ですが、味や形のばらつきをな
くし、お買い上げいただいた皆
様に、また食べたいと思ってい
ただけよう頑張っていきたいと思います
のでぜひご賞味ください。

そして、一月からは、忘年会
お庚申プランをご用意しており



ます。ご予算、お好みに合わせ
たご宴会のプランや、各種割引
クーポン類を使った贅沢プラン
もご用意しております。マイク
ロバスでの送迎もいたしますの
で、ご相談ください。細心の注意
を払い新型コロナウイルス感染
拡大予防対策をしておりますの
で、ご安心してお越しください。
今年は、しなくても良かったこ
とをしたり、していたことができ
なかつたりと、精神的にも身体
的にも不安定な年でした。やま
なみ荘でそんな一年を振り返っ
て、いただければと思います。
ご家族でお仲間
やまなみ荘へ
どうぞお越しください

歯っぴーたいむ

生涯、むし歯の無い白い歯でおいしく食事をするために、プラークコントロールは重要です。

乳歯が生えたら歯みがき開始の準備をしましょう。赤ちゃんが自分で歯ブラシなどをカミカミして遊んだ後は、仰向けになってお口に触られるのを慣らすために、優しく声がけしてから、ぬれたガーゼで優しく歯を拭いてあげましょう。まず寝る前の歯ブラシの習慣をつけましょう。

仕上げ磨きのコツ

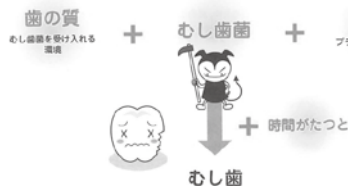
● 歯ブラシを持つ習慣をつけましょう。

● 時間を決めて毎日の習慣にしましょう。

● お母さんや家族も一緒にみがきましょう。

● 好きな音楽を流したり、優しく話しかけたりして楽しい時

むし歯ができる4つの条件



間にしましょう。

歯ブラシ

お子さんのブラシとは別に仕上げ磨き用ブラシを用意します。

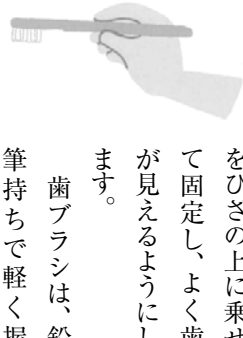
ヘッドは小さく、毛足が短い物を選び、グリップは握りやすい物を使いましょう。

毛は軟らかくて滑らかに処理してあるものを選んでください。(軟らかすぎてもプラークがとれません)

歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に取り替えましょう。そのまま使っていると歯茎を傷めて歯みがきが嫌いになる原因になります。

仕上げ磨きの基本テク

お子様を仰向けに寝かせ、頭



筆持ちで軽く握

り、手首で動きをコントロールする。歯の面に歯ブラシの毛先を四五度に当てて、毛先が広がらない程度に優しく、一〜二本ずつの歯に当て、1mmほど細かく動かす。一か所二〇回〜二〇回を目安にみがきましょう。



歯みがきの順序

磨きにくい奥歯から磨きましょう。痛みを感じやすい上の前歯は最後に磨きましょう。

磨く順番を決め、磨き残しが無いようにしましょう。

歯みがきを嫌がる時は、すこし痛いのもしれません。唇と歯茎をつないでいる筋(上唇小帯)を指でカバーして、ブラシが当たらないようにすると嫌がらないこともあります。

下の奥歯の舌側は「アー」と声を出すと舌が下がりがよくみえます。「ゴシゴシ」ではなく「コシヨコシヨ」と優しく磨きましょう。

生坂村歯科診療所



ふるさとの味を伝えます！

かあさん家 平林 菜津美

生坂に引越してきて、子どもを保育園にお願いし、かあさん家で働き始めてちょうど一年がたちました。私の主な仕事は、開店前の食堂の仕込み、食堂の接客、ファーマーズガーデン明科への商品の配達などです。ファーマーズガーデン明科へ配達に行くと、おやきやおまんじゅうが届くのを待つてくれている方が何人もいらつしやうて、商品を並べるとあつという間になくなってしま

う時もあり、うれしくなります。そして、私の幼い頃からの友人や学生時代の友人に、かあさん家で働いていると伝えると「かあさん家のおやきおいしいよね！よく買いに行くよ」と言ってくれるので、かあさん家の味は、世代を問わず村内外で愛されているんだなと感じました。

子どもが風邪をひいたりして迷惑をかけてしまう事も多いし、飲食店で働くのが初めてのうえ覚える事もたくさんあってとても大変ですが、優しい先輩方に助けていただきながら、お客さん

に「おいしかったよ！」と言っていただく事にやりがいを感じて働いています。

今後は手打ちうどんや、おまんじゅう、おやきなどの作り方も習って、先輩のお母さんたちからふるさとの味を受け継いでいきたいなと思っています。

この時期は、ぶどうを求めて村外からたくさんのお客さんがみえて、かあさん家も忙しいですが、「おいしかった！また来たい！」と思っただけのように頑張っていきたいと思っています。

これからどんどん寒くなり、あつたかいうどんがおいしい季節になりますので、皆様のご来店をお待ちしています。



美しい環境づくり 一斉行動の日

「ポイ捨ては僕の心が許さない」を統一テーマとした、長野県の「きれいな信州美化キャンペーン」にあわせて、生坂村でもごみの散乱防止意識の高揚と環境美化の推進を図るため、九月二一日(金)の午前七時より「美しい環境づくり一斉行動の日」を実施しました。

村内の一六事業所と役場から、約一〇〇名の皆さんに参加していただき、国道や県道、村道周辺のごみ拾いを行っていただきました。



集まったごみの量は、可燃系

ゴミ八〇kg、不燃系ゴミ四〇kg

で、春のごみゼロ運動で村民の皆さんに回収していただいたにもかかわらず、ビニール袋に入った弁当の空き箱や空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻といったポイ捨てゴミが国道沿いに特に目立つ状況で、相変わらずマナーの悪さが感じられました。

住む人、そして訪れる人、それぞれの皆さんが快適に過ごせ、また緑豊かな自然環境を次の世代に引き継ぐためにも、次の点について引き続き皆さんのご協力をお願いします。

●ごみのポイ捨ては、やめましょう。

●マイバッグ、マイボトルを持参しましょう。

●缶、びん、ペットボトルなどは資源として分別し、リサイクルしましょう。

村内各事業所の皆様には「美しい環境の村づくり」の推進にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。

参加された皆さん早朝より大変お疲れ様でした。

きまじゅ!

図書室

読書の秋を楽しんで、山雅のしおりをもらおう♪

今年度も、読書の秋にあわせて図書室を利用された方に松本山雅の人気選手のしおりを差し上げます。しおりは全部で三種類。人気選手三名それぞれがプリントされていて、生坂村仕様のガンズくんも描かれている特別製。

読書の秋、楽しみながらしおりも集めちゃいましょう。

配布期間 二月二日(月)～

二月二四日(土)



★学童おさがり会開催のお知らせ

日時／二月二五日(水)、

一六時～一八時

会場／生坂村児童館創作室

(一番奥の部屋)

※参加申込不要です。いずれも、無料でお持ち帰りいただけます。無くなり次第、終了となります。

間／子ども・子育て支援係

☎六九二〇八七

■小・中学生の学用品募集中

数年で使わなくなってしまう小・中学生の学用品。使えるものがありましたら、ぜひお譲りください。

おさがり会で、必要な家庭へつなげます!

▼募集しているもの

・中学生用品＝制服、制服用ブラウス、ポロシャツ、体操着、通学かばん、上履き、バドミントン用品(ラケット、シューズ、シャトル、ユニフォームなど)
・小学生用品＝体操着、給食着、ピアニカ(リコーダーは不可)
※破損・破れ・汚れのあるものは不可。衣類はきれいにしてお持ちください

▼回収場所＝生坂村教育委員会

▼募集期間＝通年

※現在、お子さんが通学中で、「卒業後なら協力できる」という方は、子ども・子育て支援係まで一報ください。

漏水対策にご協力をお願いします

村では、貴重な水道水を守るため、漏水調査を適宜行っています。調査の際は、職員が敷地内に立ち入らせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

雨が降っていないのに道路が濡れていたり、舗装の切れ目から水が出ている場合は、地下の水道管から漏水している可能性があります。

漏水と思われる場所がありましたら、振興課建設係(六九二一三一一)までご連絡ください。



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《応急手当の重要性》



事故や病気により心肺停止状態となり、救急車で搬送される人は年々増加しています。救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた人が適切な応急手当を速やかに行うことによって、命を救える可能性がより高くなります。

いつ、どこで、大切な家族や友人が事故や病気です突然倒れてしまうかわかりません。大切な人の命を救うためには、その場に居合わせた人による速やかな一一九番通報と適切な応急手当、救急隊員による救急処置と搬送、医療機関で行われる救命処置にすばやくつなげる「救命のレレー」を行い、「救命の連鎖」

を途切らせないことが重要となります。救命処置が必要な場で正しい応急手当を行うためには、日頃から正しい知識と技術を身に付けておく必要があります。

松本広域消防局では、各消防署・出張所において応急手当講習会を月に一回開催しています。応急手当講習会では、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去法、止血法等の講義と実技を行い、受講者には修了証を発行しています。また、町会やグループ単位での応急手当講習会も随時受け付けを行っていますので、お気軽にご相談ください。多くの方の受講をお待ちしております。感染症流行により、講習会が開催できない場合もありますので、講習会の有無は消防署へお問い合わせください。



松本広域消防局のホームページには、各消防署・出張所での応急手当講習会の開催日の案内を掲載しています。また「応急手当

WEB講習はこちら」で、心肺蘇生法とAEDの使用法を紹介していますので、あわせてご覧ください。

有事の際には、勇気を持って何か一つでも行動に起こし、救命の第一走者として、救命のレレーをスタートさせてください。

《秋の火災予防運動》

一月九日(月)から一月十五日(日)までの七日間「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」を全国統一防火標語に、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。暖房器具を使用する機会が増え、空気が乾燥し火災が発生しやすい冬の季節を迎えるにあたり、秋の火災予防運動を機に住民の皆さんも火災予防の意識を高めていきましょう。お問い合わせは

「松本広域消防局明科消防署」

☎六二二九九二



明科高校だより

令和二年度 第三四回流河祭

九月五日(土)、六日(日)の二日間、第三四回流河祭が開催されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、直前まで日程も開催方法も決められず、生徒にとってみれば毎日が期待と落ち込みの繰り返しでした。



全校制作のモザイクアート
(生徒昇降口)

三密を避けるためにすべてをオンラインで行うことも考えましたが、生徒たちが必死にアイディアを出し合い、感染症対策を行ったうえでステージ発表、展示、装飾、体育祭等を行うことができました。

◎生徒たちの工夫と努力の結晶

ステージ発表では、一、二年生は発表の様子をオンラインで体育館ではなく教室で視聴しました(担当の生徒が自宅で夜中まで動画の編集を行うなど、苦勞しながら実施にこぎつけました)。



ステージ発表
(教室への配信を行いながら実施)

コロナの雨を防ぎながら晴れを願う傘の群れで校内を装飾したり、来校いただくことができなかった地域の方々に、少しでも喜んでもらいたいと願い育てた花を明科駅前に設置したりするなど、生徒たちの様々な思いと工夫と努力が詰まった文化祭になりました。

(文責 教頭 松村 真二)

食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

「かぼちゃのサラダ」のレシピをご紹介します。この料理は秋のフルーツがたっぷり入り、酸味と甘味でおいしく食べられる減塩メニューです。また、ビタミンや食物繊維が取れるので、感染症や生活習慣病の予防にもおすすめです。ぜひご家庭でお試してください。

副菜 かぼちゃのサラダ

材 料 (6人分)

かぼちゃ	小1/2個
りんご	1/2個
レーズン	大さじ4
くるみ	40g
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ4

【作り方】

- ① りんごは皮ごと薄切りにして、塩水にさらす。
- ② レーズンはお湯に浸して戻す。
- ③ くるみは食べやすい大きさに切る。
- ④ かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。
耐熱容器に入れ、水少々振り、ラップをかけて、電子レンジで5～6分加熱する。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったら、フォークなどでつぶしながら、マヨネーズ、ヨーグルトを入れて混ぜ、さらに水気を切ったりんご、レーズン、くるみを入れて混ぜる。



1人分 栄養価

エネルギー	136kcal
たんぱく質	1.9g
脂 質	6.5g
食 塩	0.1g

食のお役立ち情報

食改さんから寄せられた食生活に役立つ情報です。ぜひご活用ください。

【自分で作ろう!おいしいたれの割合】

- すきやきのたれ しょうゆ：酒：みりん：砂糖＝2：1：1：1
- みそだれ みそ：しょうゆ：砂糖：みりん：酒＝3：2：2：2：3
- 照り焼きのたれ しょうゆ：酒：みりん＝1：1：1
- 甘酢だれ しょうゆ：酢：砂糖：水＝2：1：1：1

*だし汁で調整して、お好みの味の濃さにしてください。

冬の感染症にご注意!!

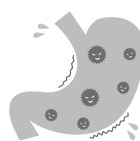
冬は、空気が乾燥し、気温が低いとウイルスが活動しやすく、インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎など、感染症が流行しやすい時期です。また今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

冬に流行する代表的な感染症は？



呼吸器感染症

くしゃみ、鼻水、発熱、のどの痛み、咳など。重症化すると肺炎に。



感染性胃腸炎

嘔吐、腹痛、下痢、発熱など

インフルエンザ

RS

その他、ウイルスや肺炎球菌等の細菌

原因となるウイルス

ノロ・ロタ等のウイルスや細菌

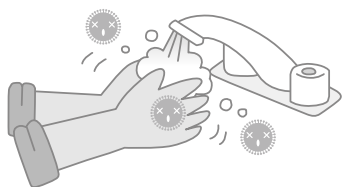
特徴

- インフルエンザは、いわゆる風邪と比べて、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強いのが特徴です。
- RSウイルス感染症は、乳幼児を中心に流行が見られます。

- ノロウイルス感染症は、突然の吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などで発症します。ウイルスに汚染された牡蠣などが加熱不十分であると食中毒として報告されることもしばしばあります。
- ロタウイルス感染症は、生後6ヶ月から3歳までの乳幼児に多く見られます。米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴です。

予防はどのようにするの？

①感染経路を絶つ



帰宅時、調理の前後、食事前、トイレ使用後などこまめな手洗いを心がけましょう。

ノロ・ロタウイルスは、**アルコールはあまり効果がありません**ので、**石鹸、流水による手洗い**を行ってください。咳エチケットにも心がけてください。

②予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。

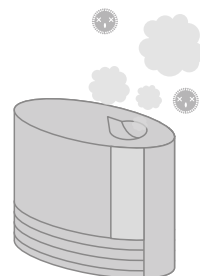
③免疫力を高める



普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

④環境を整える

室内では、加湿器を使用し、湿度を50～60%に保ちましょう。また、流行時は人ごみへの外出は控えましょう。





生坂村では、季節性インフルエンザワクチン予防接種料の助成を行っています。

65歳以上の高齢者は国が定めた定期予防接種の対象となっています（自己負担額：1000円）。また、生坂村では、生後6ヶ月から高校3年生相当にあたるお子さんの接種費用の全額助成を行っています。

65歳以上の高齢者及びお子さんの保護者（世帯主）には、すでに通知をお送りしましたので、詳細は通知をご覧ください。

なお、接種を受ける法律上の義務はありません。接種にあたっては、かかりつけ医とよく相談の上、接種を受けるか否かを判断してください。

【接種期間】

令和2年10月12日（月）～令和3年1月30日（土）



★高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

今年度の定期予防接種対象の方には、4月に通知を送りました。まだ、接種していない方は早めに接種をお済ませください。

ただし、これまでに一回でもこの予防接種を受けたことのある方は対象外です。

インフルエンザと両方のワクチンを接種することで、より高い肺炎予防効果が得られます。



新型コロナウイルス感染症にも油断せずに…

長野県内でも、複数のクラスターが同時に発生するなど、感染拡大が心配されましたが、現在のところ（10月5日現在）、県全域で感染警戒レベルはレベル1となり、注意報等は発出されていません。

ただし、全国的には感染者が多数発生しているため、引き続き、基本的感染防止対策の徹底をお願いします。

SNS等を活用し、あなたに合った情報や新しい情報を入手して、コロナ禍を乗り切ろう。

LINE公式アカウント 「長野県-新型コロナ対策 パーソナルサポート」

「友だち」になると、一人ひとりの状態に合わせた情報を知らせてくれます



<https://lin.ee/9aR5Sml>

twitter 長野県_新型コロナ ウイルス対策情報

長野県内の新型コロナウイルスに関する情報が発信されています。



@Nagano_Corona

厚生労働省 接触確認アプリ「COCOA」

本人の同意を前提に、スマートフォンを利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受け取ることができます。



App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索



大好き隊通信

vol.31
(通巻89号)

コロナ禍のカフェ運営

集落支援員の寺岡です。

今年は暖冬だったので「これは早くカフェを再開できるぞ」と、春を楽しみにしていたところ、全国的に新型コロナウィルスの感染が拡大し、全くそれどころではなくなっていました。厨房で扱うアルコール消毒液は通常の七倍くらいの値段で売られ、いつもは簡単に仕入れることができた小麦粉なども、個人では簡単に手に入れることができなくな



日よけを設置して、外に飲食スペースを作りました

りました。

六月になってようやく感染の第一波が落ち着き、プロ野球が開幕し、Jリーグ再開の目途も立ちました。それに合わせて、うちのカフェもようやく再開することができました。

六月二日、カフェ再開初日は大勢のお客様に来ていただき「開くのを待っていたよ」という暖かい言葉もいただき、涙が出るくらいうれしく思いました。

感染の要因として三密がダメだと、これはうちのような小さなスペースで営業している飲食店にとっては致命的な話でした。店内で飲食していただくことができな

いのなら、外に日除けを張って、その下で飲食していただくようにしようと考えました。青空カフェと銘打って、晴れの土・日曜日のみ限定で営業を再開したのです

お客様が来られず、徹夜で懸命に作ったパンがほとんど残る日もありました。「やっと去年オープンできたのに何で…」と恨み節を口に出す日もあり、コロナと異常気象のダブルパンチにより、さすがにボディーブローのようにじわじわと効いてきました。

テレビではウイズコロナだとか、新しい生活様式なんて言っておりますが、そうなるのは難しいのではないかと思います。

日本人は勤勉で協調性があり清潔好きです。皆が予防対策を理解し協力し合ったおかげで、外国と比べて感染者数も少なく重症者数や死者数も少なくすんで

いると思います。しかしその反面、そういう几帳面な気質がコロナに感染したことを隠そうとして、差別したりする原因になっているのではないかと感じます。

「コロナにかかったから会社休みます」なんて公然と気楽に言える日がいつか来るのでしょうか？ ワクチンや薬ができるまでウイズコロナなんてことは無理だと思います。

コロナに飽き飽きしてきた昨今、コロナは怖くないだとか、マスクは要らないだとか、真実かど

うかも分からない情報を目にします。しかし、そういうものに惑わされず、医療現場で必死に戦ってきたお医者さんの言うことを信じて、今後も感染予防を怠らないようにしなければならぬでしょう。特に生坂のようなお爺ちゃんお婆ちゃんの多いこんな小さな村では…。

さて、今年度の青空カフェはいつまで営業できるでしょうか？ 気温が下がれば感染がまた拡大するかも知れませんが、ましてや寒い屋外で飲食をしてくださ

工芸作品の販売にも挑戦していきたいと思っています。農産物や加工品のラベルやチラシ、パンフレットなど印刷物を作りたい、不用品やご自分の作品をフリマアプリで売ってみたいなどのご相談がありましたら、お気軽にお声がけください(☎〇九〇ー九五一一四八八二／suzuki@bonjin-jyu.com)。



レース編み、かぎ針編みを中心に、これから冬物なども作っていく予定です

いぐさか大好き隊だより

情報発信担当の鈴木です。

(寺岡 謙次)

初めて生坂村に来て、細い村道をドキドキしながら運転していたあの頃から、早いもので三年が過ぎようとしています(高津屋森林公園もスカイスポーツ公園も、今はもうへっちゃらです)。任期満了に伴い、一〇月末で大好き隊を退任することになりました。

今後は生坂村に住み、以前からのデザインの仕事のほか、手

最後の半年は、今後のために各地のコーキングスペースや「地域のお茶の間」を見学したり運営者さんのお話を聞きに行きたいと思っていたのに、新型コロナのために予定が全滅したことが心残りですが、夏頃からフリーマーケットなどイベントが少しずつ再開したので、村外の手作り作家さんたちとの交流を少しずつ始めています。これからは村外での活動も増えると思いますが、皆様どうぞ、よろしく願っています。(鈴木 路代)

超大粒!!今年も実った新 品種「ティアーズレッド」

草尾地区・上野ぶどう団地内の関口ティダ農園(園主・関口孝さん)で、同園のオリジナル品種のぶどう「ティアーズレッド」が今年も最盛期を迎えた。

一粒がスモモほどの大きにもなる超大粒の品種で、種はなく、皮ごと食べられる。皮が薄く、ハリがあつてシャクツとした独特の食感と、爽やかな酸味・甘さが特徴。重さは一粒三〇〜五〇gほどで、大きい房は1kgを超えるという。

関口さんは二〇〇〇年に生坂村へ移住してぶどう栽培を学び、三年目からは新品种の育種



(上) ほ場内のテントで、出荷作業の傍ら直売も行う
(下) ハウスの中で紅く色づいた房は、遠目でもわかるほど大きい。

に取り組んできた。「ティアーズレッド」は「グルガンローズ」に「リザマート」を交配したもので、二〇一六年六月には農林水産省に品種登録された。

昨シーズンはその他の品種が不作だった中、木が安定して良いであったというティアーズレッド。実がひび割れ(裂果)しやすいので対策が必要だというが、今季もハウス・露地とも見事に実り、次々と出荷が行われていた。

関口ティダ農園では、化学肥料と除草剤を使わず、米ぬかや鶏ふんなどの有機肥料や刈った草を緑肥にする草生栽培で、オリジナル品種を含むさまざまなぶどうを生産している。

公民館から開催行事のお知らせ

◆第四回文化祭開催及び 出展募集のお知らせ

例年赤とんぼフェスティバルに合わせて開催していただいた文化祭を、今年は一・月三日(火)文化の日より八日(日)までの期間、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じた上で、商工会館を会場に開催します。

村内で活動するサークル・クラブの皆さんの作品や、公民館教室で作成した作品などを展示をしますので、ぜひご来場ください。また、個人の出展も募集しておりますので、出展を希望される方はB&G海洋センターまでご連絡ください。



◆イクラン!松本山雅FC 開催のお知らせ



昨年度初めて開催しました「イクラン!松本山雅FC」を今年度も一・月二三日(月)勤労感謝の日に開催します。

参加者数の制限、受付時間やスタート時間の分散等、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じての開催となります。

詳しくは全戸配布のチラシをご確認ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



特定疾患等患者見舞 金支給について

村では、今年度から特定疾患(指定難病)等受給者証をお持ちの方に、見舞金を支給します。対象となる方は、申請してください。

【対象者】

一〇月一日現在、次のいずれかの受給者証をお持ちの方

- ▼特定医療(指定難病)受給者証
- ▼長野県特定疾病医療受給者証
- ▼特定疾患医療費受給者証
- ▼小児慢性特定疾患医療費受給者証

- ▼ウイルス肝炎医療費受給者証
- 【見舞金の額】

年額 二万円

【申請期限】二月末まで

【申請・お問合せ先】

生坂村健康管理センター

☎六九・三五〇〇



建物を取り壊された方へ

固定資産税が課税されている建物で、解体工事等により既に無くなっている場合でも、課税台帳に登録されていると次の年度も課税対象となってしまう。

課税台帳に登録されている建物を課税台帳から削除するには「建物滅失届」の提出が必要になります。今年の一月一日以降に建物を解体された方は、一月三〇日までに住民課税務係へ届け出をお願いします。

◆問い合わせ先

役場住民課税務係

☎六九一三一三

「ひきこもり家族教室」のご案内

松本保健福祉事務所と長野県精神保健福祉センター（長野県ひきこもり支援センター）との共催で『社会的ひきこもり』と言われる状態のある方のご家族を対象とした「家族教室」が開催されます。

◆主催 松本保健福祉事務所

◆日程及び内容

第一回…二月一八日（水）

・ひきこもりの基本的な理解と家族の対応について

・家族交流会

第二回…二月一七日（木）

・ひきこもりと関連する疾患について

・地域の支援機関（相談窓口）について

・家族交流会

時間は、いずれも午後一時から三時三〇分まで

◆会場 松本合同庁舎二階

二〇五会議室

◆対象者

「社会的ひきこもり」とされる状態にある方のご家族で、二日間のプログラムを継続して受講可能な方

◆参加料 無料

◆申込み・問合せ先

一月四日までに申し込みください。

松本保健福祉事務所健康づくり支援課保健衛生第一係

☎四〇一八九三八

◆その他

ひきこもりの状態や背景は多様で、必要とされる支援も異なります。受付時に、ご本人ご家族の状況をお聞きし、状況によっては他の相談にご案内する場合があります。

あります。

地域生活支援拠点等事業が始まりました

地域生活支援拠点等事業は、障がい児者の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、地域生活を支援するために必要な機能（相談機能、緊急時支援、体験の機会、場の提供、専門的人材育成の確保・養成、地域支援の体制づくり）を整備し、障がい児者の生活を地域全体で支えるサービス提供体制を構築したものです。

生坂村では、松本圏域の市村とサービスを提供する事業所と連携しながら、障がいのある方の生活を地域全体で支える体制を整備しました。

【相談支援の充実】※1

親亡き後や緊急時の対応に活用する台帳を作成し、休日や夜間などの緊急時の相談や必要な対応をします。

【緊急対応の強化】※2

介護者の急病等により、在宅生活が困難になった場合の安全な受け入れ先の確保を行います。※1※2は、日ごろ福祉サービスを利用してない一八歳以上六五歳未満の人が対象となります。

ひとり暮らししてみたいな

親が急に入院しちゃった…どうしよう



事前に登録し、手続きを済ませておくことが必要となります。

※2は、現在新型コロナウイルス感染症防止のため実施を見合わせています。

【専門的人材育成の確保・養成】

どのような障がいのある方でもお住いの地域で安心した支援が受けられるよう、支援者の専門性の確保と養成を行います。

【地域の体制づくり】

多くの支援者が連携し、地域で切れ目のない支援が円滑に行える仕組みづくりをします。

◆相談窓口

生坂村健康管理センター

☎六九一三五〇〇

◆相談窓口

基幹相談支援センター

住所：松本市双葉四・八なんぶくプラザ一階

☎五〇一六九三二

開所時間：月～金

午前九時～午後五時

一月三〇日は「年金の日」です！

厚生労働省では、「国民お一人お一人」「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、一一（いい）月三〇（みらい）日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、松本年金事務所（☎三二一五五〇）にお問い合わせください。

年金手帳

歯科口腔健診はお済みですか？～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

◆対象者

・昭和一九年四月一日～昭和二〇年三月三十一日生まれの被保険者（令和元年度に七五歳



の誕生日を迎えた方）

・昭和一九年四月一日～昭和一九年三月三十一日生まれの被保険者（令和元年度に七六～七九歳の誕生日を迎えた方）

のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和元年度に歯科医療の受診がなかった方

◆案内通知など

六月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付しています。

◆健診期間

令和二年七月一日（水）から令和二年二月三〇日（水）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります。

◆健診費用 無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

◆対象医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院（二部の病院を除く）

◆予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

◆受診時に必要なもの
受診券

被保険者証

お薬手帳（無い場合は、不要です）

◆お問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係

☎〇二六―二二九―五三二〇

空家に関する相談をお受けします



住宅は世代交代や住居者の移転などで空き家になることがあります。

空き家を放置すると様々な問題が生じ、持ち主だけでなく、ご近所に大きな影響を与えますので、住んでいる時から将来、空き家になった時の対応を決めておく、権利関係や登記の変更、相続等について早めに準備することが大切です。

◆空き家でお困りの方へ

・空き家を管理したい（周りに迷惑をかけず、そのまま残したい）

・空き家を賃貸・売買したい（誰かに使ってもらいたい）
・空き家を解体したい（住宅を壊して、土地活用）

長野県空き家対策支援協議会が空き家のご相談をお受けします。

詳しくは以下のURLにある相談窓口一覧から、最寄りの連絡先へご相談ください。

<http://www.akiyashien-nagano.com/soudan.html>

◆問い合わせ

県庁建築住宅課

☎〇二六―二三五―七三三九

司法書士による相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

相続や贈与に関する各種手続き、成年後見制度に対する悩みをワンストップで解決できる相談会を、長野県司法書士会と（公社）成年後見支援センター・リーガルサポート長野が協力して開催されます。

◆日時 令和二年二月一九日

（木）午後一時三〇分から午後四時三〇分

◆場所 松本商工会館（六階会議室）

◆相談料 無料

◆予約 電話による予約が必要

◆予約先 長野県司法書士会事務局

◆相談例

・生前に土地を整理しておきたい
・子どもがいない場合の相続
・子どもたちが相続しないといっている
・親が認知症になり通帳の管理ができない 等

◆予約・問合せ先

長野県司法書士会事務局

☎〇二六―二三一―七四九二



★おめでとう

いよいよ★

曾根原加成ちゃん（9月13日生）
晴樹・陽子さん（上生坂）

◆お悔やみ 申し上げます◆

中村いわずさん（84歳 小立野）
松澤よし子さん（95歳 宇留賀）





令和2年度 百歳・白寿・米寿の お祝い

今年度のお祝いの対象者は、百歳の方が二名、白寿の方が三名、米寿の方が二三名でした。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「いくさか敬老の日」の式典が

開催見送りとなりました。そのため、記念品の贈呈は対象者それぞれ個別にお渡しすることになり、このうち米寿の方四名のお宅へ九月二一日の敬老の日

に村長が訪問いたしました。

今年度のお祝いの対象者は、百歳の方が二名、白寿の方が三名、米寿の方が二三名でした。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「いくさか敬老の日」の式典が開催見送りとなりました。そのため、記念品の贈呈は対象者それぞれ個別にお渡しすることになり、このうち米寿の方四名のお宅へ九月二一日の敬老の日

の方は一〇五歳の男性、続いて一〇三歳の女性で、ほかに百歳以上の女性が一名おり、お祝いの対象者も含めて百歳以上の方が合計五名（男性一名・女性四名）いらっしゃいます。

幾歳月苦難の年月を乗り越え、長年にわたって地域に貢献し、郷土生坂を愛し、家族を守ってこられた皆様。これからも健康にご留意いただき、末永くお歳を重ねられますようお祈り申し上げます。



お外遊びが大好き

こんげつのいい顔

森野 てるは ちゃん(1歳)
大日向／二三子さん